

三类人群别忘“春捂”

春季这样穿衣才科学

“春捂秋冻，不生杂病”，这是一句家喻户晓的养生民谚。的确，“春天孩儿脸，一天变三变”，早春气候变化无常，尤其是早晚与日间温差悬殊，加之多风，更觉寒冷。此时，人的衣着若不合时宜，很容易罹患各种疾病。



“春捂”是预防疾病的自我保健良法，可“捂”也不能盲目，要讲求方式方法，应注意“下厚上薄”，把握“8·15原则”，即气温为8℃左右需要捂一捂，持续保持在15℃以上且相对稳定时，人体已能适应后就可以不“捂”了。在“捂”的时间上，1~2周比较适合，气温回升后得再“捂”7天左右，体弱者或高龄老人得“捂”14天以上身体才能适应。从健康角度而言，以下三类人群最需要“春捂”。

老人 应以暖、轻、软、宽大、简单为穿衣原则

老年人人体力衰退、机体抵抗能力变弱，体温调节功能降低，皮肤汗腺萎缩，冬怕冷、夏惧热。因此，春季老年人衣着服饰的选择，应以暖、轻、软、宽大、简单为原则。穿衣时要特别注意身体重要部位的保温，多加一件棉背心，戴顶“老人帽”，上半身要注意背部和上臂的保暖，下半身要注意腹部、腰部和腿部的保暖。不要穿深色的衣服，最好选择那些吸汗能力强、透气性好、开口部分宽、穿着舒服、穿脱方便、样式简单、便于洗涤的衣服，以便体热的散发、传导。

孩子 背部、腹部、足底是保暖重点

一般来说，当昼夜温差大于8℃时就需要“捂”，为孩子添加衣服，以免受寒。尤其是冷空气来临前的一到两天，妈妈要适当给孩子增添

衣物。背部、腹部、足底是孩子穿衣保暖的重点。恰到好处地“捂”，可将感冒、消化不良等病拒之门外。“捂”并不代表衣服穿得越多越好，特别是对婴幼儿来说，过度“春捂”容易出现“过暖综合征”，主要表现为高热、抽搐、大量水样或血水样腹泻、吐奶，严重者可能发生昏迷、休克甚至死亡。

面对不稳定的天气，最好的办法就是根据天气情况随时调整宝宝的穿衣。早晚可以比中午多穿一件衣服，中午晒太阳的时候要注意少穿一件衣服。活泼好动的宝宝穿衣要灵活一些，玩耍时最好减一件衣服。一般建议宝宝比大人多一件，但有些宝宝怕热可以比大人穿薄一些，一定要根据实际情况而定。

女性 衣着过渡应慢慢来

很多女性觉得春天来了，迫不及待地换上短裙、单鞋，即使在最怕冷的生理期也不例外，殊不知，这样很容易“冷落”了下半身，而引发妇科、痛经、功能性子宫出血等病。女性春季衣着应慢慢过渡，多用羽绒服、呢子大衣及秋裤“捂一捂”。面料宜选择具有一定保暖性且柔软透气、吸汗的衣料，如纯棉、纯丝绸的料子，有助于保护皮肤，不会引起皮肤瘙痒症；全棉细帆布、磨绒斜纹布、灯芯绒等也是上佳的春季服装面料。

西安西京医院神经内科
主治医师 王圆圆

女性练瑜伽有哪些好处？

瑜伽起源于印度，是一项有着5000年历史的关于身体、心理以及精神的运动，其目的在于改善身体、心灵与精神。那么对女性而言，练瑜伽有哪些好处呢？

使胸部健美 女性坚持做瑜伽，可以使胸部更加健美，身体曲线更加分明；腰部柔软有力，避免臀肌下垂；减少身体多余脂肪，增加女性腿筋弹性，使腿部更加修长美观。

改善视力与听力 年岁增长时，颈部失去弹性，会妨碍神经与血液对眼睛与耳朵的供应，因而影响它们的运作。瑜伽体位与颈部运动能改善颈部状况，进而加强视力与听力。

消除紧张和疲劳 站立或坐姿不正确的人，或是长期因工作或生活压力而处于精神绷紧状态的人，比一般人更容易感到紧张和疲劳。瑜伽的呼吸法，通过有意识的呼吸，得以排除体内的废气，消除紧张和疲劳。

外观更年轻 瑜伽减少面部皱纹，产生天然的“拉皮”效果。这主要归功于瑜伽体式——倒立。我们通常的直立体位，促使地心引力将肌肉下拉，假以时日，面部肌肉出现下塌现象。每日倒立数分钟，令面部肌肉不致松弛，皱纹减少，皮肤自然拉平。

郑玉平

三种锻炼 增强肺功能

人活在世界上，每一分一秒都需要呼吸。肺是主要的呼吸器官，平时我们可以通过以下三种锻炼来增强肺部功能。

腹式呼吸 仰卧，两手掌压在腹部脐周；呼气时两手向下稍用力压，腹部下陷；吸气时两手向上提起，腹部隆起。用鼻吸气，用口像吹口哨那样呼气。呼气时间要长，吸气时间要短，反复数次，每次10~15分钟。

呼吸操 立正，两臂向上、向外展开；用鼻吸气，伴随着吸气，两手慢慢向胸部靠拢，当吸气尽时，两臂交叉抱在胸前；接着像吹口哨那样用口呼气，并收腹下蹲，身体前倾，提起两脚跟，还原。每日做2次，每次5~10分钟。

打太极拳 太极拳柔和缓慢，用意不用力，呼吸吐纳，轻松自如，特别适合改善和提高呼吸功能和肺功能。同时，打太极拳还可以放松紧张情绪，缓解压力。

成都市第二人民医院副主任医师
宁蔚夏

给婚姻加点性激情

结婚时间长了，对配偶的性欲下降，夫妻之间可能出现性倦怠。应对婚姻生活中的性倦怠，只能“以变应怠”。唯有变化，才能让性生活永葆激情活力，才能增进夫妻间的情感和健康。对此，专家给出了几点建议：

改变性观念 性，不仅仅是生儿育女，它是俗世男女追求人生快乐的一个重要内容，也是婚姻稳定美好的重要基石。更深层次地说，性的和谐美好是维护身心健康的一个重要前提。性爱活动是夫妻两个人之间的事，只要你情我愿，安全无伤，不妨碍他人，都是可以尝试的，都是美好的。

打破性形象 多年夫妻，在性生活中很容易形成“刻板印象”，形成“你该怎么样，我该怎么样”的机械看法和做法。殊不知，性的美妙之处就在变化。夫妻之间要敢于打破自己的性形象，也要帮助对方打破性形象，将压抑的性能量释放出来。在夫妻生活中，把被动变成主动、把优雅变成风情、把不能变成期待，妙趣自然横生。

丰富性方式 如果夫妻间的性爱每次都一模一样，是不是很有趣，要规避这种乏味，就要在时间、体位、场所、物品上主动做一些改变，让性爱生活充满期待、活力。

适度性幻想 性幻想是对现实中不能实现的性需要给予想象性满足的心理活动，它包括性爱对象、性爱场景、性爱方式等幻想。要强调的一点是，性幻想不是精神出轨，更不是肉体出轨，因为它不存在现实中与他人的性情互动。我们可以把性幻想当成道具，是为了给夫妻间的性爱助兴而已。

中国科学院教授 高峰

如何预防羊绒衫缩水？

羊绒衫是保暖的必备品，却很容易在清洗时出现缩水问题，怎样洗才能使它不缩水呢？

首先，羊绒衫洗涤，水温很重要，温度最好在35℃左右；其次，羊绒衫要用专用洗涤剂手洗，不能用洗衣机洗，且洗涤剂与水的比例需适中；第三，羊绒衫经过冷水漂洗后，千万不能拧、搓、揉，先用手轻轻把水压出，然后用布将衣服包裹起来，用离心力脱水机脱水，时间最长为2分钟。最后一步是晾干，洗净的羊绒衫要平铺阴干，即选择在阴凉通风处，不能在阳光下暴晒。

若嫌麻烦，可以把衣服拿到干洗店里处理。羊绒衫干洗后，用特制的架子挂好，用高温蒸汽处理一下，缩水问题就解决了。从衣物护理角度来说，羊绒衫洗涤次数不宜过多，一个季度清洗两到三次即可，经常洗涤会受到损伤。不穿的羊绒衫在收藏前，先洗净晾干，再叠平后放入衣柜。放防虫剂时不能直接接触羊绒衫，否则会导致其褪色或变质，可把防虫剂多包几层纸后再放。

朱广凯